

# Panqueques de Avena con Canela

Sirve: 10 porciones

Utilice su avena de grano entero para hacer pancakes que saben bien y son buenos para usted.

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas harina
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharada canela
- 1 huevo
- 1 1/2 tazas avena cocinada
- 1 1/2 tazas leche evaporada
- 1/4 taza agua
- aceite antiadherente en aerosol

## Preparación

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y la canela en un tazón grande.
2. En un recipiente separado, combine el huevo, avena, leche y agua y mezcle bien.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
<b>Sodio</b>	<b>190 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	77 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Revuelva la mezcla de avena a la mezcla de harina y revuelva hasta combinar los ingredientes.
4. Caliente un sartén grande recubierto con aceite antiadherente en aerosol a fuego mediano.
5. Vierta cucharadas grandes de masa en el sartén. Cocine hasta que las burbujas se muestren en las superficies de los panqueques, alrededor de 2 a 3 minutos. Deles vuelta y cocínelos por otros 2 minutos más, o hasta que se doren y se cocinen bien.
6. Sírvalos calientes por sí mismos o cúbralos con fruta fresca o enlatada.

**Origen:** Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook